



FOR QUESTIONS OR PROBLEMS WITH THIS PRODUCT  
PLEASE CONTACT CUSTOMER SERVICE AT

Live Customer Support At  
U.S.A. TOLL-FREE **1-866-807-3998**  
8:30 AM to 5:30 PM EST (Mon.-Fri.)  
or online at: [www.aqualeisure.com](http://www.aqualeisure.com)  
Aqua-Leisure® Industries, Inc. P.O.Box 239, Avon, MA 02322 USA

**Garantie limitée**  
**Premier équipement d'exercice de conditionnement physique**

Veuillez lire attentivement cet énoncé avant de monter et d'utiliser l'équipement. Conservez le reçu original avec ce certificat de garantie ainsi que le mode d'emploi dans un endroit sûr. Votre reçu de vente sera exigé pour tous les services sous garantie. Attention: la non-observation des instructions et des consignes de sécurité annulera la garantie.

Aqua-Leisure Industries, Inc. (ALI) garantit tous les composants de ce produit contre tout vice de matériaux et de fabrication sous utilisation normale. Cette garantie est effective pendant une période de 90 jours à compter de la date d'achat pour le propriétaire d'origine seulement.

Si un vice vérifiable de fabrication est trouvé pendant la période de garantie, ALI accepte de remplacer la ou les pièces défectueuses sous présentation du reçu de vente original daté. ALI n'est pas responsable pour les coûts associés au retour d'une pièce endommagée/défectueuse mais paiera tous les coûts d'expédition des pièces de rechange fournies sous les modalités de cette garantie.

Cette gnt la réponse ne figure pas dans le mode d'emploi, consulter d'abord notre site Web à [www.aqualeisure.com](http://www.aqualeisure.com) avant de communiquer avec notre Service à la clientèle. Si vous ne pouvez pas trouver de réponse à votre question, nos agents du service à la clientèle se tiennent à votre disposition pour vous apporter une aide plus approfondie.

Aqua-Leisure Industries, Inc.  
PO Box 239  
Avon, MA 02322

Service d'assistance en ligne (sans frais) 1.877.807.3998

Fax : 1.508.587.5318

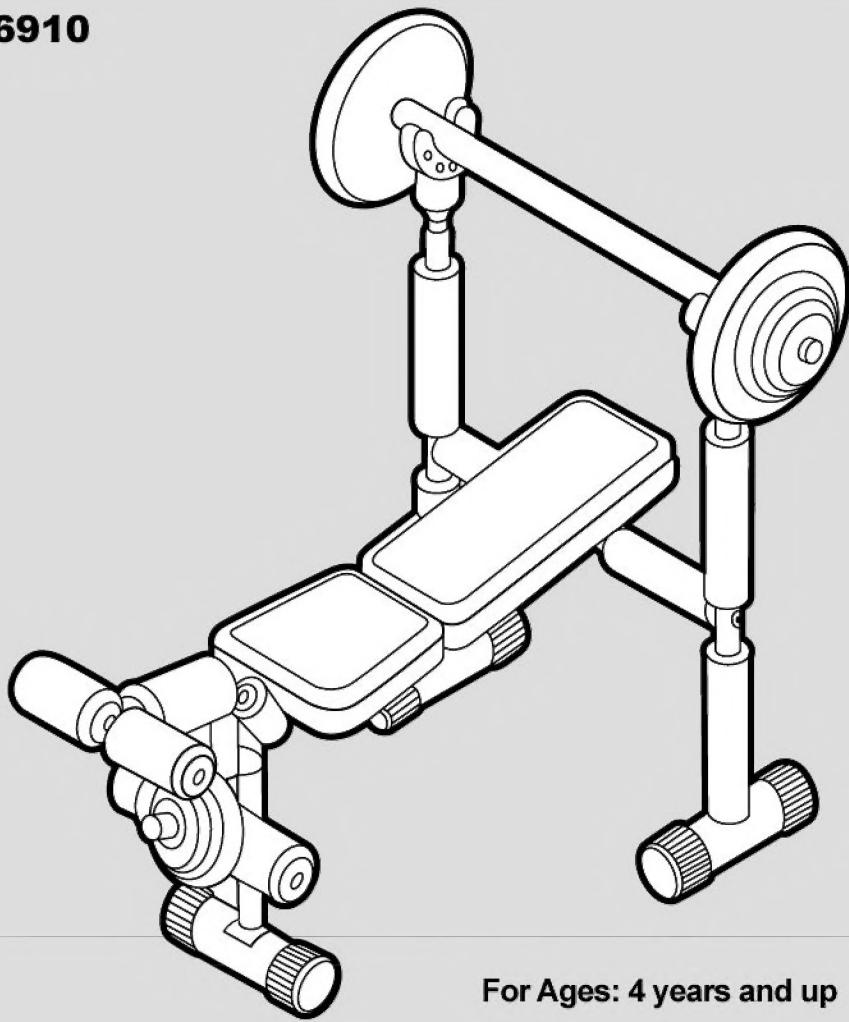
Heures d'ouverture du service à la clientèle : 8 h 30 – 17 h (lundi - vendredi)



# Exercise Bench Instruction Manual



**FF-6910**



For Ages: 4 years and up

## IMPORTANT

Read all the following instructions carefully before assembling and using this product.

Discard all packing materials after assembly. Failure to follow these instructions could result in serious injury or death.

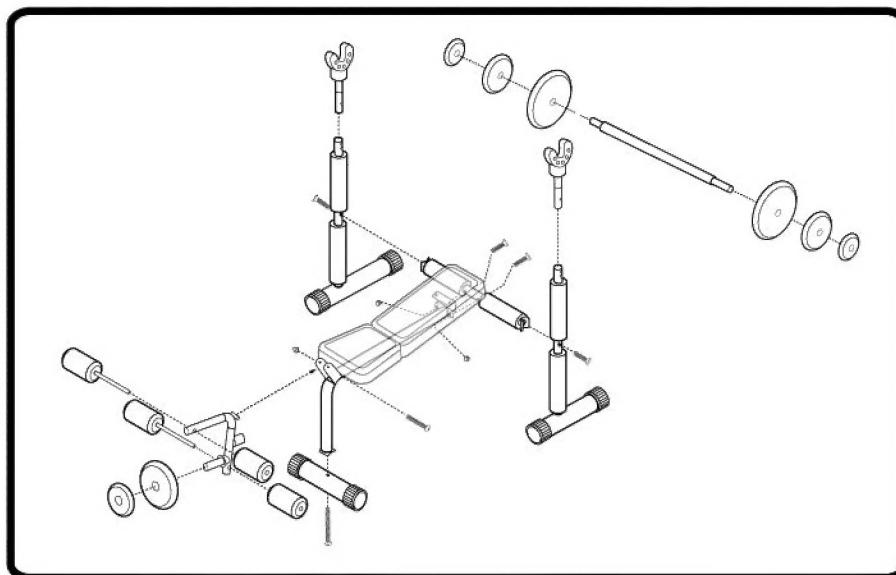
**ADULT ASSEMBLY REQUIRED.**

**WARNING:**  
Never leave child unattended  
using this product.

**WARNING:**  
CHOKING HAZARD: Small parts.  
Not for children under 3 years.

## CONTENTS and HARDWARE

Description	Qty.
Bench Frame	1
Bench Seat Pads (one large; one small)	2
Cross Support Bar w/Foam Cover	1
Head Support Legs w/Foam Cover (right; left)	2
Weight Bar Rack w/Adjustable Locking Pins	2
Front Foot Tube	1
Leg Lift Tube	1
Padded Leg Lift Supports	2
Weight Bar w/Foam Cover	1
Weight Plate (Large)	2
Weight Plate (Medium)	3
Weight Plate (Small)	3
M6 X 35 Hex Head Screws	2
M6 X 15 Phillips Head Screws	8
M6 X 12 Hex Head Screw	1
M6 Plastic Washers	3
M8 X 55 Hex Head Screws	1
M8 X 65 Hex Head Screw	1
M8 X 35 Hex Head Screws	4
M8 Cap Nut	3
M8 Plastic Washers	4
Screw Driver	1
Spanner (#10/#14)	1



## AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

- Recommandé pour les enfants à partir de 4 ans.
- N'est pas conçu pour les enfants pesant moins de 36 kilos.
- Consulter un pédiatre avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement de conditionnement physique.
- Ne jamais laisser l'enfant sans surveillance lorsqu'il utilise ce produit. La surveillance d'un adulte est exigée pendant l'utilisation de ce produit.
- Garder les pièces non montées et les sacs en plastique hors de la portée des enfants. Jeter les sacs en plastique comme il convient.
- Déballer et monter le produit avec tout le soin nécessaire. Les enfants ne doivent pas manipuler les pièces, notamment les piles, ni aider au montage du produit.
- Ne jamais utiliser le produit à proximité d'escaliers, de pentes raides, de voies carrossables, de piscines ou d'autres étendues d'eau.
- Ce produit ne doit être utilisé que sur un sol sec et plat, sans débris et matelassé de préférence.
- Ne jamais autoriser son utilisation par plus d'un (1) utilisateur à la fois.
- L'enfant doit toujours porter des chaussures pendant l'utilisation du produit.
- Si une pièce du produit est cassée, arrêter immédiatement l'utilisation.
- Ne pas laisser l'enfant utiliser l'équipement autrement que suivant sa finalité prévue. Toute utilisation à mauvais escient peut entraîner des blessures graves.

## MAINTENANCE ET ENTREPOSAGE

- Pour nettoyer le produit, utiliser un chiffon humidifié avec un détergent doux. Ne pas utiliser de solvant pour nettoyer ce produit car cela pourrait l'endommager. L'utilisation continue de cet appareil peut entraîner le desserrage des vis ce qui risque de provoquer des blessures si l'entretien n'est pas correctement effectué. Avant chaque utilisation, vérifier que les vis et les boulons sont correctement serrés.
- Avant chaque utilisation, vérifier que tous les vis et les boulons sont serrés. L'utilisation continue de cet appareil peut entraîner le desserrage des vis ce qui peut provoquer des blessures si l'entretien n'est pas correctement effectué.
- Entreposer cet appareil dans un endroit sec et frais, sans humidité. Il est vivement recommandé de **NE PAS** démonter l'appareil si l'on prévoit de continuer à l'utiliser car ceci pourrait entraîner du jeu et/ou une mauvaise adaptation des joints, pouvant causer des blessures graves.
- Pour lubrifier ce produit, il est recommandé d'utiliser un peu de graisse blanche au lithium en l'étendant uniquement sur l'axe de levée des jambes.

CONSERVER LE MANUEL POUR LE CONSULTER ULTRIEUREMENT

## Utilisation correcte du banc d'exercices

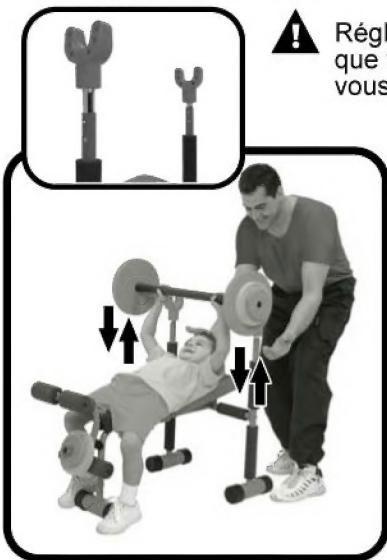
**IMPORTANT:** il est vivement recommandé de consulter un pédiatre avant d'utiliser cet équipement ou tout autre équipement de conditionnement physique, pour déterminer le régime d'exercice adapté à votre enfant.

**Regler la hauteur du support des haltères afin que vos bras soient légèrement repliés lorsque vous saisissez la tige.**

**Regler toujours les hauteurs et les haltères sous la surveillance d'un adulte!**

1. S'étendre sur le dos sur le banc d'exercices avec la tête placée sous la barre d'haltères.
2. Étendre les bras vers le haut et saisir fermement la barre à deux mains. Les mains doivent être alignées avec les épaules.
3. Avec précaution, soulever la barre d'haltères du support et la descendre jusqu'au thorax.
4. Maintenant, la soulever complètement en étendant les bras.

**Utiliser TOUJOURS le produit sur une surface plate et matelassée, sans débris ni objets. Les exercices doivent toujours être effectués sous la surveillance d'un adulte.**



## Utilisation de l'appareil d'exercices pour les jambes

1. S'étendre sur le banc face au support des haltères.
2. Caler les jambes sous les élévateurs rembourrés de jambes.
3. Plier les jambes afin que l'arrière des pieds touche l'élévateur de jambes.
4. Maintenant, continuer à plier les jambes en « soulevant » le poids avec l'arrière des jambes.



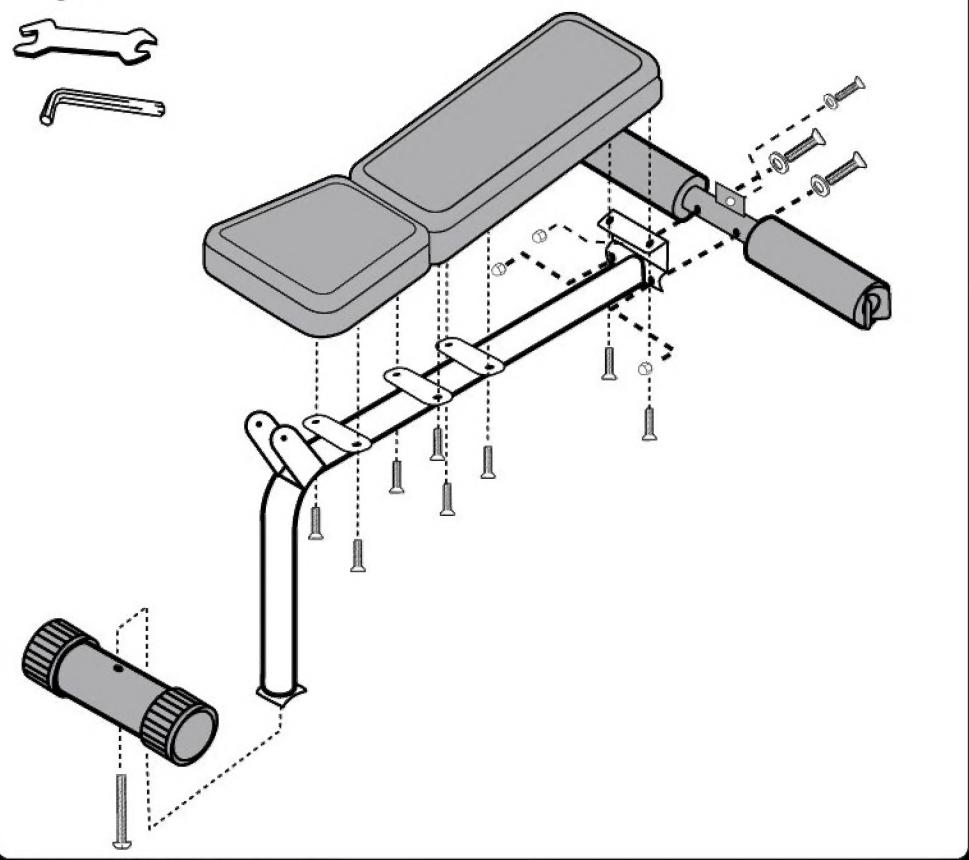
1. S'asseoir sur le banc face à l'élévateur de jambe. Placer les pieds sous les barres élévatrices de jambes recouvertes de mousse (les jambes sont alors légèrement repliées).
2. Lever les pieds pour qu'ils touchent les barres recouvertes de mousse et continuer d'étirer les jambes, en levant la barre tout en étendant les jambes bien droites.
3. Lentement, faire descendre la barre avec les jambes.

## ASSEMBLY Step 1

- Attach the Large and Small seat cushion to the "L" shape Bench Frame using 8 "M6" x 15MM Phillips Head screws.
- Attach the Front Foot Tube to the Bench Frame at the end of the "L" and secure with 1 "M8 x 65MM" Hex Head Screw. Tighten with Hex Head Driver.
- Attach the Padded Cross Bar to the Bench Frame at the back end using 2 "M8 x 35MM" Hex Head Screws and "M8" Plastic Washers with 2 "M8" Nuts and 1 "M6 x 12MM" Hex Head Screw and 1 "M6" Plastic Washer with 1 "M6" Nut.

Use the Spanner and Hex Head Driver to tighten.  
As show in **Figure 1**.

Figure 1





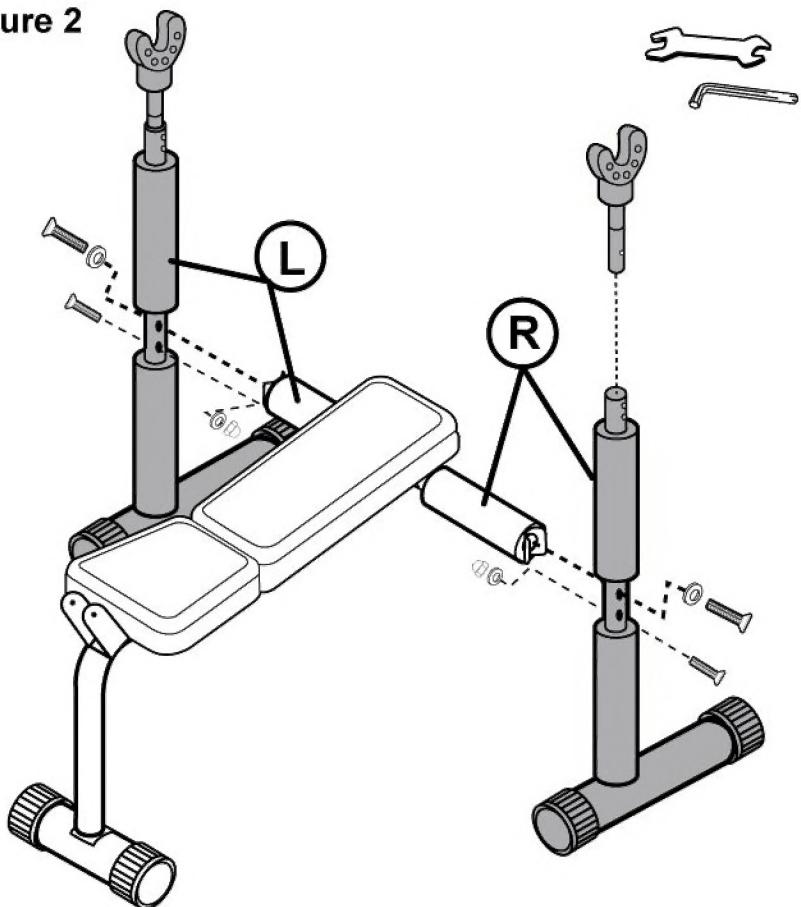
## ASSEMBLY Step 2

- Attach the Right Leg Assembly to the Bench Frame using 1 "M8 x 35MM" Hex Head screw with 1 "M8" Plastic Washer, and 1 "M6 x 35MM" Hex Head screw with 1 "M6" Plastic Washer and 1 "M6" Nut. Use the Hex Driver and Spanner provided to tighten.
- Attach the Left Leg Assembly in the same manner as the Right Leg.

Insert the Weight Rack at the tops of the legs. Push the spring clip "in" while loading onto to the legs, making sure the spring clips engage the holes on the legs.

As show in **Figure 2**.

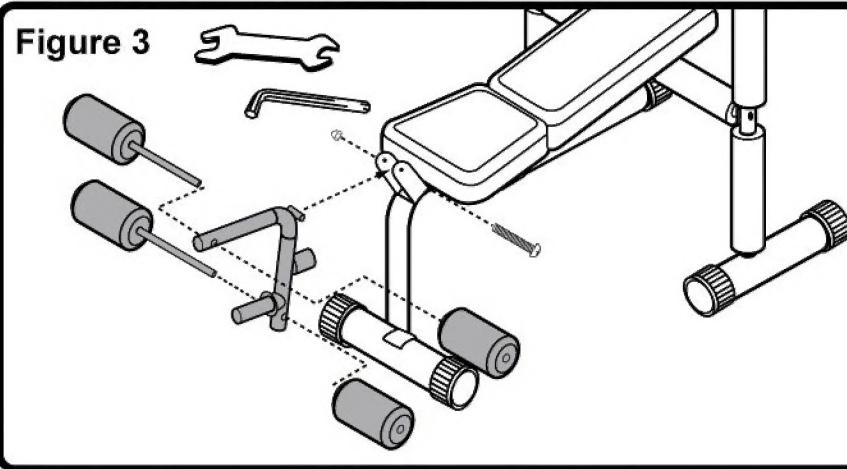
Figure 2



## ASSEMBLAGE Étape 3

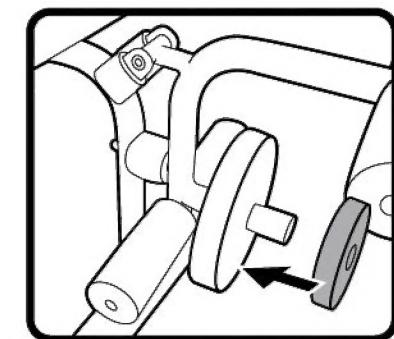
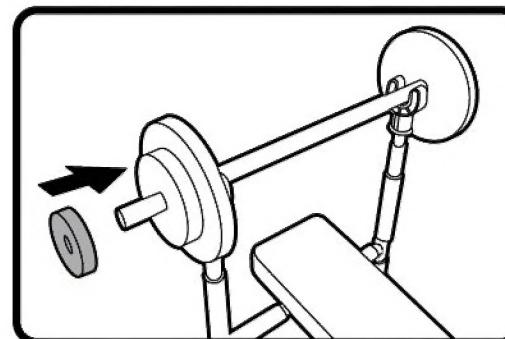
- Attacher le tube de levage de jambe au support à charnière de levage situé à l'extrémité des pieds du cadre du banc, en utilisant 1 vis à tête hexagonale « M8 x 55MM » et 1 écrou M8. Serrer avec le tournevis hexagonal et la clé.
- Glisser le premier support de jambe à rembourrage en mousse dans le tube de levage de jambe et l'attacher avec l'embout en mousse.
- Glisser le deuxième support de jambe à rembourrage en mousse dans le tube de levage de jambe et l'attacher avec l'embout en mousse.

Comme indiqué sur la **Figure 3**.



## ASSEMBLAGE Étape 4

- Glisser les haltères sur les tubes de levage en commençant par le plus gros. L'« haltère » le plus petit doit être légèrement plus serré pour aider à éviter que les haltères glissent pendant l'utilisation.

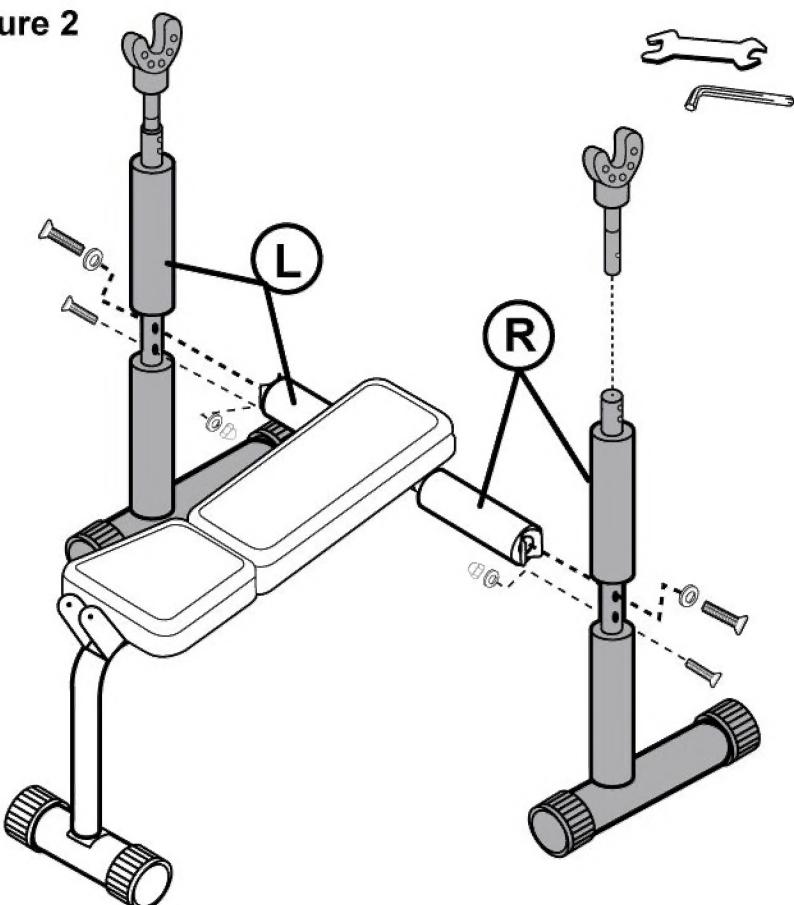


**ASSEMBLAGE Étape 2**

- Fixer l'assemblage du pied droit au cadre principal en utilisant une vis à tête hexagonale « M8 x 35 MM » avec une rondelle en plastique « M8 » et une vis à tête hexagonale « M6 x 35 MM » avec une rondelle en plastique « M6 » et un écrou « M6 ». Pour serrer, utiliser le tournevis et la clé fournis.
- Attacher l'ensemble de pied gauche de la même manière que pour l'ensemble de pied droit.
- Insérer le support des haltères au-dessus des pieds. Enfoncer le clip à ressort tout en montant les pieds, et s'assurer que les clips à ressort s'engagent dans les trous des pieds.

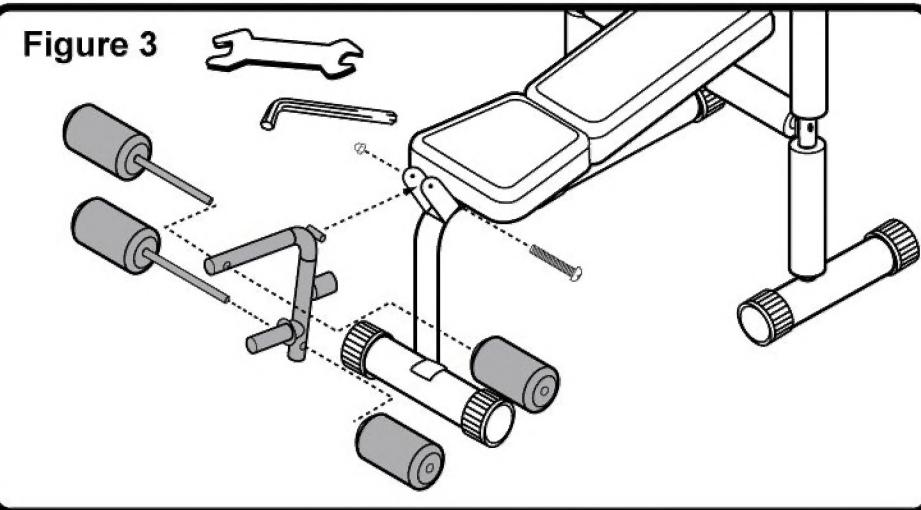
Comme indiqué sur la **Figure 2**.

Figure 2

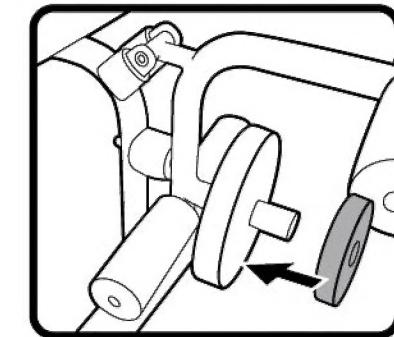
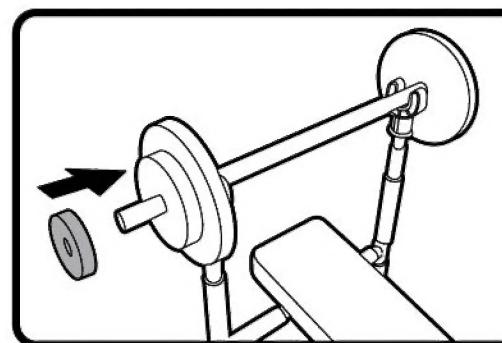
**ASSEMBLY Step 3**

- Attach the Leg Lift Tube to the Lift Hinge Bracket located on the foot end of the Bench Frame, using 1 "M8 x 55MM" Hex Head Screw and 1 M8 nut. Tighten with Hex Driver and Spanner.
- Slide the first Foam Padded Leg Support through the Leg Lift tube and secure with the Foam End Cap.
- Slide the second Foam Padded Leg Support through the Leg Lift Tube and secure with the Foam End Cap.

As Shown in **Figure 3**.

**ASSEMBLY Step 4**

- Slide Weights onto the Lifting Tubes starting with the largest. The smallest "weight" should have a slightly tighter fit, this will help keep the weights from sliding off while in use.



## Proper use of the Exercise Bench

**⚠ IMPORTANT:** It is highly recommended you consult with your Pediatrician before using this or any fitness equipment for a proper exercise regime suitable for your child!



**⚠** Adjust the height of the Weight Rack so that your arms are slightly bent when you reach for the Bar.

**⚠** **ALWAYS** use adult supervision while adjusting the heights and weights!

1. Lay your back on the exercise bench with your head under the Weight Bar.
2. Extend your arms up and grasp the bar firmly with both hands. Your hands should be aligned with your shoulders.
3. Carefully lift the weight bar from the rack and bring it down to you chest.
4. Now, lift it off your chest completely extending your arms.

**⚠** **ALWAYS** use the product on a flat level and cushioned surface, free of debris or clutter. Always have an adult supervise all exercises!

## Using the “Leg Exerciser”

1. Lay on the Bench facing the Weight Rack
2. Hook your legs under the (upper) foam Leg Lifts.
3. Bend your legs so the backs of your feet contact the leg lift.
4. Now, continue to bend your legs “lifting” the weight with the backs of your legs.



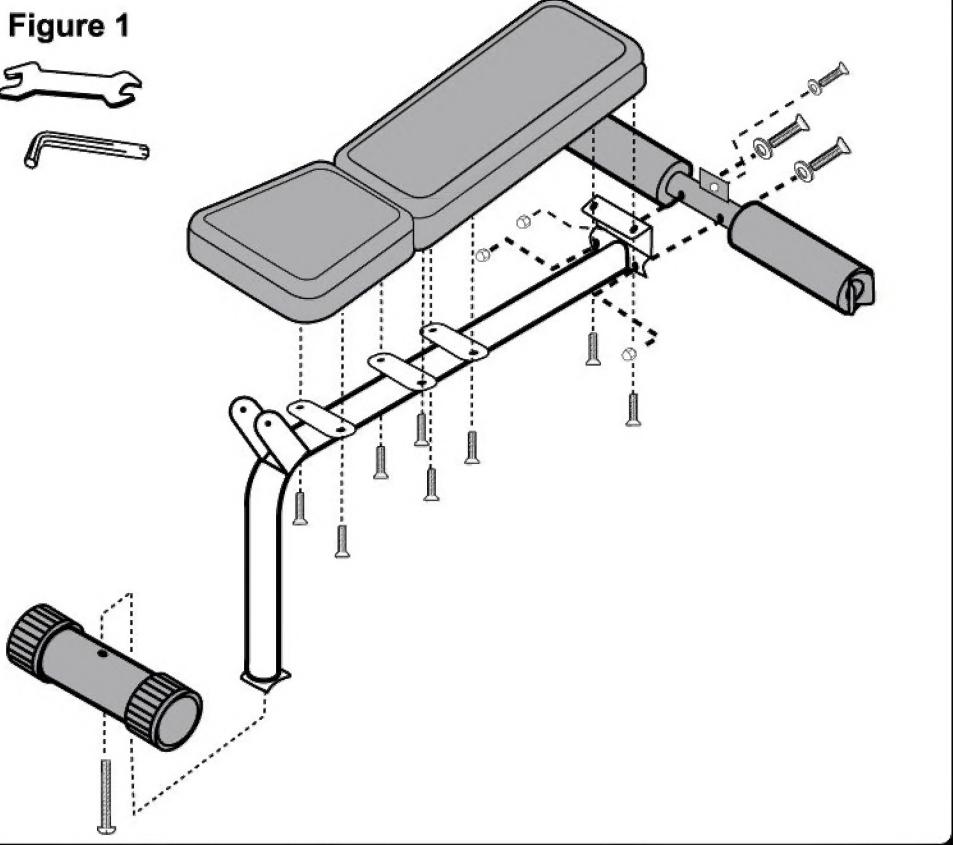
1. Sit on the bench facing the Leg Lift. Position your feet under the lower foam covered Leg Lift bars. (your legs will be slightly bent)
2. Bring your feet up to meet the foam bars and continue to straighten your legs, lifting the bar as you extend your legs straight.
3. Slowly bring the Leg Lift bar down with your legs.

## ASSEMBLAGE Étape 1

- Fixer la garniture matelassée (la grande et la petite) au cadre principal en « L » en utilisant 8 vis à tête Phillips « M6 » X 15MM.
- Attacher la traverse rembourrée au cadre du banc à l'extrémité arrière en utilisant 2 vis à tête hexagonale « M8 x 65MM » et 2 écrous « M8 ». Utiliser la clé et le tournevis pour vis à tête hexagonale pour serrer.
- Fixer la barre transversale matelassée au cadre principal à l'extrémité arrière en utilisant 2 vis à tête hexagonale « M8 x 35 MM » et 2 rondelles en plastique « M8 » avec 2 écrous « M8 » et une vis à tête hexagonale « M6 x 12 MM » et une rondelle en plastique « M6 » avec un écrou « M6 ».

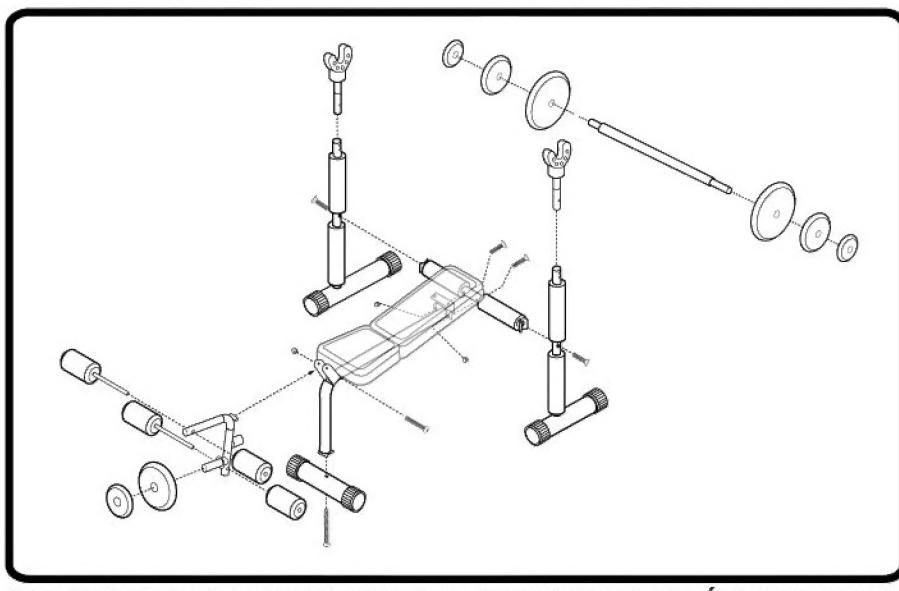
Pour serrer, utiliser le tournevis et la clé fournis. Voir **Figure 1**.

Figure 1



## CONTENU et VISSERIE

Description	Qté
Cadre principal	1
Garnitures matelassées du siège du cadre (une large, une petite)	2
Barre de soutien transversale avec revêtement en mousse	1
Pieds du repose-tête avec revêtement en mousse (droite, gauche)	2
Crémaillère de la barre de poids avec chevilles de blocage réglables	2
Tube avant pour pieds	1
Tube de l'élévateur de jambes	1
Supports élévateurs matelassés pour jambes	2
Barre de poids avec revêtement en mousse	1
Plaque de poids (grande)	2
Plaque de poids (moyenne)	3
Plaque de poids (petite)	3
Vis à tête hexagonale M6 X 35	2
Vis à tête Phillips M6 X 15	8
Vis à tête hexagonale M6 X 12	1
Rondelles en plastique M6	3
Vis à tête hexagonale M8 X 55	1
Vis à tête hexagonale M8 X 65	1
Vis à tête hexagonale M8 X 35	4
Écrou de capuchon M8	3
Rondelles en plastique M8	4
Tournevis	1
Clé (n° 10/n° 14)	1



CONSERVER LE MANUEL POUR LE CONSULTER ULTRÉRIEUREMENT

## ! WARNINGS AND CAUTIONS !

- Recommended for ages 4 years old and up.
- Not intended for use by children over 80lbs.
- Please consult with your pediatrician before using this or any other exercise equipment.
- Never leave child unattended while he/she is using this product. Adult supervision is required for this product!
- Keep small unassembled parts and plastic bags out of children's reach. Dispose of the plastic bags properly.
- Care should be taken in unpacking and assembly of the product. Children should not handle parts, including batteries or help in assembly of the product.
- Never use the product near steps, steep inclines, roadways, swimming pools or other bodies of water.
- This product should only be used on dry, level ground, free of debris and preferably cushioned.
- Never allow more than one (1) user at a time.
- Always have child wear shoes while using this product.
- If any part of this product is broken, stop using immediately.
- Do not let child stand on the equipment beyond it's original intended use - serious injury may result with misuse.

## MAINTENANCE AND STORAGE

- To clean product use a damp cloth with a mild detergent. Do not use solvents to clean this product as it will cause damage to the Continual use of this item could cause the screws to loosen which if not properly maintained could cause injury. Make sure all screws and bolts are tightened before each use.
- Store this item in a cool dry place free of any moisture. It is highly recommended that you **DO NOT** disassemble this unit, if continued use is known, as this could result in loose and/or ill-fitting joints, which could cause serious injury!
- When lubricating this product, it is recommended you use white lithium grease, sparingly on the leg lift axle only.

SAVE THIS MANUAL FOR FUTURE REFERENCE



FOR QUESTIONS OR PROBLEMS WITH THIS PRODUCT  
PLEASE CONTACT CUSTOMER SERVICE AT

Live Customer Support At  
U.S.A. TOLL-FREE **1-866-807-3998**  
8:30 AM to 5:30 PM EST (Mon.-Fri.)  
or online at: [www.aqualeisure.com](http://www.aqualeisure.com)  
Aqua-Leisure® Industries, Inc. P.O.Box 239, Avon, MA 02322 USA

#### Limited Warranty Kid Fit Exercise Equipment

Please read this statement carefully prior to assembly and use. Keep your original receipt along with this warranty certificate and instruction manual in a safe location. Your sales receipt will be required for all warranty services. Attention: Failure to properly follow the instructions and safety warnings will render this warranty invalid.

Aqua-Leisure Industries, Inc. (ALI) warrants all components contained in this product against defects in materials and workmanship under normal use. This warranty is in effect for a period of 90 days from date of purchase for the original owner only.

If a verifiable manufacturing defect is found during the warranty period, ALI agrees to replace the defective part or parts provided an original dated sales receipt is presented. ALI is not responsible for incurring cost associated with the return of a damaged/defective part, but will incur the full outbound shipping costs of any replacement parts provided under terms of this warranty.

This warranty does not cover any parts or assemblies which have been damaged by misuse on the part of the customer, used for commercial purposes, or if damaged by an accident, consumer neglect or abuse, or negligence in setting up, disassembling or storing this product. If any of the aforementioned conditions apply, you will be advised of the cost of a replacement part(s) for purchase.

If you have any questions regarding this product that can not be found in the instruction manual, please consult our website first at [www.aqualeisure.com](http://www.aqualeisure.com) before you contact our Customer Service Department. If you can not find an answer to your specific inquiry, our Customer Service Representatives will gladly provide you further assistance.

Aqua Leisure Industries, Inc.  
PO Box 239  
Avon, MA 02322  
Service Hotline (toll free) 1.877.807.3998  
Fax: 1.508.587.5318  
Customer Service Hours: 8:30AM to 5:30PM EST., Monday - Friday

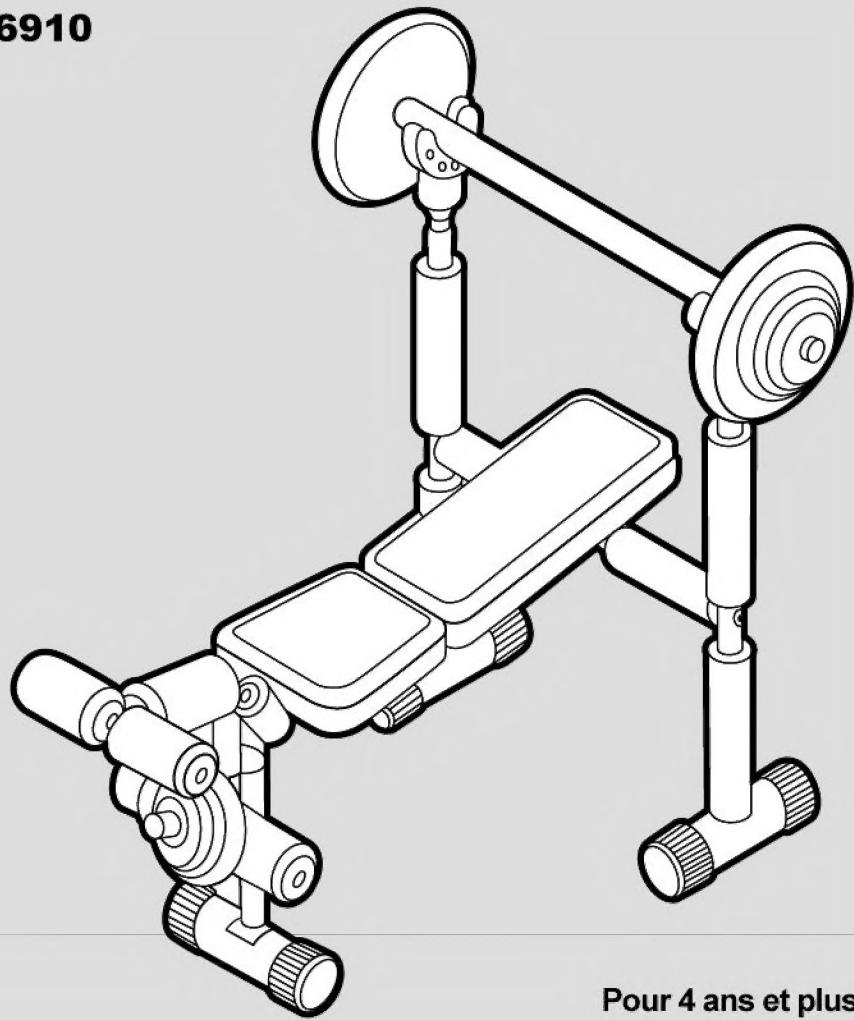


The first steps towards a lifetime of fitness!  
Les premiers pas vers une vie plus saine!

## Banc d'exercices Manuel d'instructions



**FF-6910**



Pour 4 ans et plus

### IMPORTANT

Lire attentivement toutes les instructions ci-dessous avant d'assembler et d'utiliser ce produit.  
Jeter tous les matériaux d'emballage après l'assemblage.  
Si ces instructions ne sont pas suivies, cela pourrait causer des blessures graves, voire la mort.

**L'ASSEMBLAGE DOIT ÊTRE EFFECTUÉ PAR UN ADULTE.**

**AVERTISSEMENT:**  
Ne jamais laisser l'enfant sans surveillance lorsqu'il utilise ce produit.

**AVERTISSEMENT:**  
RISQUE DE SUCCOCCATION: Petites pièces.  
Pas pour les enfants de moins de 3 ans.